



Shaolin Kempo

De naam zelf is een Japanse versie van Shaolinsu Chuanfa dat ' Shaolin-boksen' betekent. 'Kempo' is een algemeen ingeburgerde uitdrukking in het Japans en duidt elk vechtsysteem aan dat met China verband houdt. .

De instructeurs dragen een witte jas en zwarte broek. De leerlingen dragen tegenwoordig een volledig zwart pak. De bandkleur geeft hun niveau aan. In de Kempo kennen we de volgende banden: wit, geel, oranje, groen, blauw, bruin, bruin I, bruin II en de zwarte band (1e dan). .

Er zijn tussenpozen van zes maanden om naar een hogere rang over te gaan. Tussen de bruine band II en zwarte band moet zelfs een jaar worden besteed aan het doornemen van de technieken. Wanneer de leerling de zwarte band heeft gehaald, moet hij ook de gelofte afleggen (" nooit zal ik de technieken van de Kempo misbruiken, zelfs niet in de moeilijkste omstandigheden."). Men gebruikt een scala aan technieken, inclusief voorwaartse trappen en mawashi geri's en zijwaartse trappen. . In alle gevallen worden deze tegen de zwakke plekken van het lichaam van de tegenstander gegeven. Er zijn ook eenvoudige uitwisselingen van basistechnieken tussen oefenende paren. Combinatietechnieken verhogen de soepelheid en dit gedeelte wordt aangevuld met Aikidoachtige oefeningen. Een onderdeel van de les bestaat uit basistechnieken, het verbeteren van de Z-lopen, Saifa's en Kruislopen, verdedigingen, kumite's, afwerkingen tegen stok -, mes-, pols- en keelgrepen en nog veel meer.

Al deze oefeningen worden gewoonlijk ingeleid met een afweer en dan een klap tegen de zwakke plek van de tegenstander. De instructies zijn veelal mondeling en er zijn nauwelijks geschreven handleidingen verkrijgbaar. Door een lichte klap op de juiste plek kan een beoefenaar de sterkste aanvaller verlammen of zelf knock-out slaan. . Merkwaardig voor een systeem, dat verondersteld wordt op Shaolin gebaseerd te zijn, is de afwezigheid van de Chinese wapens bij de dagelijkse training. Gelukkig zijn de huidige leraren hiervan bewust en onderzoeken welke wapens er toch nog aangeleerd moeten worden om meer inhoud aan de Kempo te geven. .



Examen

Als alles volgens planning loopt, dat wil zeggen dat iedere Kempoka zijn best heeft gedaan om alle examenstof te beheersen, kan er in de meeste gevallen examen gedaan worden. Voor dat er examen gedaan wordt, dient de leerling eerst een soort proefexamen te doen. Daarna wordt besloten of er inderdaad een examen volgt. Het is niet zo dat de leerling die langer wacht het niet goed zo doet, neen, de stof moet gewoon goed beheerst worden. Vergeet niet wat je nu leert, moet je straks ook aan anderen kunnen overdragen. Daarom bepalen de leraren wanneer je examen doet. .

Gastleraren

Naast de vaste leraren komen er nog regelmatig zwarte bandhouders naar hun oude stek. Even weer trainen bij hun oude club en bijkletsen. Ze worden ook gevraagd een gastles te geven. Voor de leerlingen is dat weer eens wat anders en ze ervaren dan hoe een andere leraar les geeft, zijn uitleg en ervaring. Geloof me ze vinden het leuk, ook al gaan ze soms een beetje zuur naar huis na een duurtraining. Het is geweldig te zien dat een ieder zijn best doet en tot het uiterste gaat! In de nabije toekomst mogen we zeker weer rekenen op leraren die op onze uitnodiging ingaan en graag hun trainingservaringen willen delen met ons. □